

#3 密回避と接触8割減 と外出1回

密集・密閉・密接
の重なるところ
を避ける

人との接触を
8割減らす

外出は1日に
1回程度

1. 人との接触を **8割** 減らす。

人と会う時は、近い距離で会う人が一日に10人だった場合、2人までを目安にしてください。

2. 人に接触するような外出は、**一日に1回程度** が目安。

不要不急の外出を避け、食料品の買い出し、通院、行く必要のある仕事程度にとどめてください。

お一人での散歩やジョギングは、問題ありません。運動不足にならないように注意して下さい。